



Двухнедельное примерное меню для организации питания для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием при школах города Черкесска в период летних каникул 2025года.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	135	37,84	8,93	10,99	25,89	239,37	0,06	0,06	0,07	0,06	0,08	184,06	118,11	13,92	0,92	67,16	0,57	0,01	0,02
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,80	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			405	53,59	16,38	15,77	56,21	431,71	0,06	0,13	0,24	0,16	0,97	215,89	220,86	32,17	3,43	162,21	8,62	0,02	0,04
Обед																					
2011	89	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ	200	45,70	1,44	5,36	6,57	80,33	1,92	0,03	0,03	0,01	0,09	18,51	26,38	7,88	0,44	139,50	2,19	0,00	0,05
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	44,34	9,47	8,55	7,20	143,40	0,36	0,04	0,07	0,03	0,00	10,76	81,77	12,28	0,95	111,86	2,86	0,01	0,05
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	15,29	3,60	4,60	37,70	206,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,96	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			690	116,41	19,29	19,08	109,48	686,82	4,28	0,21	0,13	0,07	0,09	61,07	240,55	69,96	4,19	328,76	5,05	0,01	0,11
Всего за день:			1095	170,00	35,67	34,85	165,69	1 118,53	4,34	0,34	0,37	0,23	1,06	276,96	461,41	102,13	7,62	490,97	13,67	0,03	0,15

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	413	ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 2 ВАРИАНТ	85	45,54	12,32	12,56	33,82	299,69	1,61	0,08	0,12	0,09	0,08	238,17	169,71	19,69	0,95	165,74	2,15	0,02	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			285	48,51	12,52	12,66	48,82	359,69	1,61	0,08	0,12	0,09	0,08	243,17	177,71	23,69	1,95	165,74	2,15	0,02	0,02
Обед																					
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	17,45	5,12	3,60	14,88	112,80	4,80	0,13	0,00	0,17	0,00	40,00	111,20	30,40	1,52	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	244	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	140	92,96	16,13	16,77	23,64	309,68	0,34	0,05	0,10	0,15	0,00	25,20	166,09	32,14	2,14	304,99	6,47	0,00	0,06
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,96	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			600	121,49	26,03	20,94	96,53	679,57	7,14	0,29	0,13	0,32	0,00	86,00	331,69	86,34	5,86	382,39	6,47	0,00	0,07
Всего за день:			885	170,00	38,55	33,60	145,35	1 039,26	8,75	0,37	0,25	0,41	0,08	329,17	509,40	110,03	7,81	548,13	8,62	0,02	0,09

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	200	30,25	6,13	8,82	27,39	214,46	0,78	0,09	0,17	0,04	0,09	159,69	145,38	29,68	0,52	252,97	14,13	0,00	0,01
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	12,64	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	88,00	50,00	3,67	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	15,59	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			450	63,43	11,02	20,38	57,54	456,84	0,78	0,14	0,19	0,14	0,09	260,59	230,58	47,25	2,22	291,67	14,13	0,00	0,01
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	8,44	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,02	0,07	0,00	5,63	10,45	8,04	0,40	116,58	0,80	0,00	0,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	24,62	1,79	4,26	13,15	98,73	5,36	0,05	0,04	0,16	0,00	41,69	56,22	21,26	0,95	389,18	3,57	0,00	0,02
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	70	36,20	9,82	5,96	10,35	134,45	0,39	0,09	0,07	0,01	0,00	25,17	144,18	36,04	1,11	257,92	77,75	0,01	0,32
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	27,20	2,65	4,42	17,86	122,08	8,65	0,11	0,08	0,03	0,07	37,49	71,53	25,28	1,03	636,95	7,12	0,00	0,03
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,99	3,43	0,28	22,58	106,57	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	10,35	37,80	14,85	0,90	58,05	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			680	106,57	18,33	15,20	93,37	586,48	26,45	0,35	0,23	0,27	0,07	127,33	324,18	109,47	5,39	1 458,68	89,24	0,01	0,38
Всего за день:			1130	170,00	29,35	35,58	150,91	1 043,32	27,23	0,49	0,42	0,41	0,16	387,92	554,76	156,72	7,61	1 750,35	103,37	0,01	0,39

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	95/20	47,61	2,13	3,22	10,00	78,61	0,02	0,02	0,03	0,02	0,09	20,14	30,10	4,95	0,30	32,59	0,84	0,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	15,59	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,80	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	5,08	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			402	81,06	9,78	16,30	40,62	347,95	3,02	0,09	0,20	0,19	0,98	55,97	136,85	24,20	2,81	127,64	8,89	0,01	0,02
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	17,57	3,12	2,24	16,00	96,81	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,21	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	75	45,25	10,57	18,31	10,58	249,25	0,62	0,07	0,10	0,06	0,10	30,81	115,51	19,61	1,45	161,73	4,46	0,01	0,05
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	15,70	3,70	4,60	38,50	209,00	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	12,00	79,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			675	88,94	21,41	25,66	118,07	788,47	9,02	0,28	0,13	0,25	0,10	79,71	291,72	86,11	4,85	226,23	4,46	0,01	0,06
Всего за день:			1077	170,00	31,19	41,96	158,69	1 136,42	12,04	0,37	0,33	0,44	1,08	135,68	428,57	110,31	7,66	353,87	13,35	0,02	0,08

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/20	43,52	8,22	13,82	9,19	193,34	1,12	0,03	0,04	0,06	0,00	10,78	80,50	13,84	1,15	165,28	3,41	0,00	0,03	
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	9,84	5,20	4,34	31,72	186,71	0,00	0,14	0,02	0,02	0,06	19,03	98,70	35,64	1,29	98,85	2,09	0,00	0,01	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:					430	58,31	15,91	18,45	70,96	511,10	1,12	0,22	0,08	0,06	41,71	212,40	63,38	4,04	302,83	5,50	0,00	0,04
Обед																						
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	11,34	2,32	3,87	11,54	90,29	0,48	0,02	0,04	0,19	0,15	18,83	29,05	6,88	0,45	54,98	1,67	0,00	0,00	
		НАГЕТСЫ	70	69,97	19,71	24,08	15,38	357,35	0,56	0,10	0,17	0,10	0,27	117,87	224,32	29,64	2,46	223,19	6,99	0,02	0,10	
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	6,87	0,93	4,06	5,75	63,82	8,96	0,02	0,03	0,21	0,00	25,21	18,05	10,16	0,51	105,06	1,85	0,00	0,00	
2011	147	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ БРУСОЧКАМИ, КУБИКАМИ ИЛИ ПОМТИКАМИ	50	13,75	1,45	5,14	11,78	99,21	5,96	0,07	0,04	0,00	0,00	6,71	38,96	15,42	0,67	422,93	3,72	0,00	0,02	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:					620	111,69	27,66	37,60	92,42	820,40	17,96	0,28	0,30	0,50	0,42	184,82	347,98	79,30	5,89	857,76	14,23	0,02
Всего за день:					1050	170,00	43,57	56,05	163,38	1 331,50	19,08	0,50	0,38	0,58	0,48	226,53	560,38	142,68	9,93	1 160,59	19,73	0,02

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	25,68	4,92	7,24	29,87	205,03	0,53	0,05	0,13	0,04	0,08	112,14	114,86	25,56	0,38	179,71	9,59	0,00	0,01
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	12,64	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	88,00	50,00	3,67	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			440	43,27	9,71	10,50	59,92	372,41	0,53	0,10	0,15	0,07	0,08	212,04	198,06	43,13	2,08	218,41	9,59	0,00	0,01
Обед																					
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	14,58	1,61	4,61	10,13	90,68	6,82	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,49	20,60	1,02	294,72	4,52	0,00	0,01
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	92,76	15,70	15,90	3,10	218,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,00	150,00	20,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	115	8,97	4,16	3,56	23,69	144,07	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	2,97	26,73	5,20	0,59	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	11,50	42,00	16,50	1,00	64,50	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			665	126,73	25,49	24,58	89,91	686,16	9,82	0,20	0,07	0,19	0,00	77,23	264,22	66,30	5,61	359,22	4,52	0,00	0,02
Всего за день:			1105	170,00	35,20	35,08	149,83	1 058,57	10,35	0,30	0,22	0,26	0,08	289,27	462,28	109,43	7,69	577,63	14,11	0,00	0,03

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
2008	451	ХЫЧИН ПЕЧЕНЬНЫЙ С КАРТОШКОЙ	100	40,57	4,59	2,25	27,02	146,79	3,60	0,06	0,00	0,01	0,00	12,61	41,43	9,01	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			300	43,54	4,79	2,35	42,02	206,79	3,60	0,06	0,00	0,01	0,00	17,61	49,43	13,01	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед																					
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	17,45	4,68	3,65	15,18	112,46	5,28	0,14	0,06	0,20	0,06	34,43	64,45	28,03	1,57	396,47	3,46	0,00	0,02
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	38,24	8,26	7,47	6,32	125,40	0,32	0,04	0,06	0,03	0,00	9,43	71,50	10,74	0,83	97,89	2,50	0,01	0,05
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	26,15	2,54	4,24	17,13	117,06	8,31	0,10	0,08	0,03	0,06	35,94	68,69	24,25	0,99	611,47	6,84	0,00	0,03
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	80	34,86	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			710	126,46	19,13	16,21	96,40	611,65	15,91	0,35	0,22	0,26	0,12	96,00	242,24	80,22	5,19	1 157,43	12,80	0,01	0,11
Всего за день:			1010	170,00	23,92	18,56	138,42	818,44	19,51	0,41	0,22	0,27	0,12	113,61	291,67	93,23	7,09	1 157,43	12,80	0,01	0,11

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
					Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	75	45,25	10,57	18,31	10,58	249,23	0,62	0,07	0,10	0,06	0,10	30,81	115,49	19,60	1,45	161,66	4,46	0,01	0,05
2008	323	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	12,30	6,49	5,44	39,65	233,58	0,00	0,18	0,02	0,02	0,07	23,77	123,39	44,57	1,62	123,57	2,61	0,00	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			465	63,16	20,31	24,10	85,30	637,54	0,62	0,31	0,14	0,08	0,17	68,78	280,48	81,37	4,87	336,83	7,07	0,01	0,08
Обед																					
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	75	16,38	0,83	0,15	2,87	18,10	18,85	0,05	0,03	0,13	0,00	10,56	19,60	15,08	0,75	218,66	1,51	0,00	0,00
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	24,62	1,79	4,26	13,15	98,73	5,36	0,05	0,04	0,16	0,00	41,69	56,22	21,26	0,95	389,18	3,57	0,00	0,02
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	54,76	15,58	21,15	26,66	359,22	1,36	0,06	0,11	0,22	0,00	19,29	165,16	32,23	1,56	224,12	5,69	0,03	0,10
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,96	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			685	106,84	22,98	26,13	100,69	733,14	27,57	0,27	0,21	0,51	0,00	92,34	295,38	92,37	5,46	909,36	10,77	0,03	0,13
Всего за день:			1150	170,00	43,29	50,23	185,99	1 370,68	28,19	0,58	0,35	0,59	0,17	161,12	575,86	173,74	10,33	1 246,19	17,84	0,04	0,21

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	210	26,84	6,76	9,84	27,71	227,13	0,56	0,14	0,15	0,05	0,10	130,06	170,71	49,02	1,25	260,60	11,50	0,00	0,02
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	15,59	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	10,80	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	19,93	69,55	4,35	0,91	56,35	8,05	0,01	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	5,08	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:			497	60,29	14,41	22,92	58,33	496,47	3,56	0,21	0,32	0,22	0,99	165,89	277,46	68,27	3,76	355,65	19,55	0,01	0,04
Обед																					
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	17,57	3,12	2,24	16,00	96,81	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,21	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	282	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	69,07	10,51	14,18	9,64	208,01	0,02	0,06	0,07	0,04	0,12	10,56	104,38	18,23	1,77	197,23	3,52	0,00	0,02
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	13,31	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	9,53	67,60	22,53	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:			640	109,71	20,00	20,86	106,28	693,08	8,42	0,25	0,09	0,23	0,12	54,69	260,79	77,96	4,89	248,83	3,52	0,00	0,03
Всего за день:			1137	170,00	34,41	43,78	164,61	1 189,55	11,98	0,46	0,41	0,45	1,11	220,58	538,25	146,23	8,65	604,48	23,07	0,01	0,07

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ИЗ ФИЛЕ МИНТАЯ	70	36,20	8,96	5,91	10,35	130,52	0,35	0,08	0,06	0,01	0,00	23,14	132,04	33,26	1,07	234,32	69,32	0,01	0,29	
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	110	11,63	2,72	3,38	28,26	153,39	0,00	0,02	0,00	0,02	0,00	8,81	57,98	19,08	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:			410	52,78	14,17	9,58	68,66	414,96	0,35	0,15	0,08	0,03	0,00	43,85	223,22	66,24	3,11	273,02	69,32	0,01	0,29	
Обед																						
2008	106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	11,34	2,32	3,87	11,54	90,29	0,48	0,02	0,04	0,19	0,15	18,83	29,05	6,88	0,45	54,98	1,67	0,00	0,00	
		НАГГЕТСЫ	70	69,97	19,71	24,08	15,38	357,35	0,56	0,10	0,17	0,10	0,27	117,87	224,32	29,64	2,46	223,19	6,99	0,02	0,10	
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	26,15	2,54	4,24	17,13	117,06	8,31	0,10	0,08	0,03	0,06	35,94	68,69	24,25	0,99	611,47	6,84	0,00	0,03	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:			630	117,22	27,82	32,64	92,02	774,43	11,35	0,29	0,31	0,32	0,48	188,84	359,66	77,97	5,70	941,24	15,50	0,02	0,14	
Всего за день:			1040	170,00	41,99	42,22	160,68	1 189,39	11,70	0,44	0,39	0,35	0,48	232,69	582,88	144,21	8,81	1 214,26	84,82	0,03	0,43	

11 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																						
2011	195	ПЛОВ СЛАДКИЙ С СУХОФРУКТАМИ	120	32,78	2,61	9,95	27,94	212,35	0,48	0,04	0,53	0,18	21,48	62,79	25,11	0,68	131,00	1,64	0,00	0,03		
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	6,57	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00	0,00	0,02	0,00	44,00	25,00	1,83	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,97	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00	0,05	0,02	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:			357	44,30	6,25	11,72	57,99	361,57	0,48	0,09	0,55	0,18	77,38	120,99	40,84	2,33	169,70	1,64	0,00	0,03		
Обед																						
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	14,58	1,61	4,61	10,13	90,68	6,82	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,49	20,60	1,02	294,72	4,52	0,00	0,01	
2008	259	ГУЛЯШ	50/50	92,76	15,70	15,90	3,10	218,00	1,00	0,04	0,00	0,01	0,00	14,00	150,00	20,00	2,00	0,00	0,00	0,00		
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	8,60	3,99	3,27	25,47	147,36	0,00	0,05	0,01	0,02	0,05	6,72	29,66	5,36	0,68	46,29	0,56	0,01	0,01	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	7,12	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00		
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,64	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	9,20	33,60	13,20	0,80	51,60	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:			650	125,70	24,55	24,23	86,67	665,77	9,82	0,19	0,07	0,21	0,05	78,68	258,75	63,16	5,50	392,61	5,08	0,01	0,03	
Всего за день:			1007	170,00	30,80	35,95	144,66	1 027,34	10,30	0,28	0,13	0,76	0,23	156,06	379,74	104,00	7,83	562,31	6,72	0,01	0,06	